

Die wichtigsten Fähigkeiten für eine glückliche Beziehung Warum wir das Glück in Beziehungen selbst in der Hand haben

#paarbeziehung #paarberater #paartherapie #selbstakzeptanz #autonomie #glücksforschung

Wir alle wollen in unseren Partnerschaften glücklich sein. Das Glück in einer Beziehung zu finden, gibt uns Energie, Zufriedenheit und stimmt uns positiv. Umgekehrt gilt aber auch: wenn wir glücklich und mit uns selbst im Reinen sind, können wir auch leichter unseren Partner glücklich machen und eine glückliche und zufriedene Partnerschaft leben. Nach meiner Erfahrung aus vielen Paarberatungen und Paartherapien ist es ein kluger Ansatz, sich um die eigenen „**Glücks-Fähigkeiten**“ zu kümmern. Die nach meiner Erfahrung wichtigsten Fähigkeiten für eine gelingende **Paarbeziehung** sind **Selbstakzeptanz** und **Autonomie**.

Selbstakzeptanz in Paarbeziehungen

Ein Beispiel zur Fähigkeit der **Selbstakzeptanz**: ein seit 14 Jahren verheiratetes, kinderloses Paar P. kam zu mir, da beide seit ca. drei Jahren mit ihrem Paarleben unzufrieden waren. Der Mann, Vertriebsleiter in einem mittelständischen Betrieb, fühlte kaum noch Zuneigung für seine Ehefrau und hatte Trennungsgedanken. Frau P., eine erfolgreiche Maklerin, hätte eigentlich mit sich selbst und dem, was sie beruflich und privat erreicht hatte, zufrieden sein können, war sie aber nicht. Im Laufe der Therapie wurde Frau P. immer deutlicher, dass sie sich selbst als wenig liebenswert einschätzte. Zu Beginn der Beziehung hatte sie sich ihre Bestätigung aus der Bewunderung ihres Ehemanns für ihren Körper geholt. Dieses Begehren war über die Zeit hinweg gewichen und das wiederum nagte immer mehr an Frau P. Da sie sich ihrer **Attraktivität** bei ihrem Mann nicht mehr sicher war, begann sie umso mehr darum zu kämpfen. Diese Anbiederung fand Herr P. auf Dauer lästig und fing an, sich ihr zu entziehen, was eine Negativ-Spirale in Gang setzte. Erst als Frau P. in einem Wechsel aus Einzel- und **Paartherapie** sich stärker auf sich selbst besann und lernte, sich selbst anzunehmen, entspannte sich das Eheleben und siehe da, die beiden konnten sich auf einer neuen Ebene begegnen.

Was lernen wir aus den Ergebnissen der „Glücksforschung“

Nach den Ergebnissen vieler psychologischer Studien sind Menschen selbst in der Lage, ihr Leben in hohem Maße so zu gestalten, dass sie sich als **glücklich** bezeichnen. Das tun sie weitestgehend unabhängig davon, wie die objektiven Lebensumstände sind. Die gute Nachricht dieser Studien ist, dass wir uns diese Fähigkeiten größtenteils aneignen können. Zwar kommen wir mit einer bestimmten Persönlichkeits-Disposition auf die Welt. Wir sind mehr oder weniger nach außen gekehrt oder haben ein eher stabiles oder ängstliches Naturell. Die Fähigkeit, glücklich zu leben, können wir zu einem guten Teil selbst entwickeln und bleiben somit selbstwirksam.

Die amerikanische Psychologie-Professorin Carol Ryff hat sich intensiv damit beschäftigt, welche Fähigkeiten den größten Effekt auf unser Glücks-Empfinden haben. Sie ist bekannt geworden durch ihre Studien zum psychologischen Wohlbefinden und ist eine Vertreterin der Positiven Psychologie. In einer Studie mit > 1.100 Teilnehmern konnte sie sechs Fähigkeiten ermitteln (Ryff & Singer 2008), die dafür sorgen, dass wir ein „glückliches Leben“ führen.

Sechs Fähigkeiten für ein glückliches Leben

- Bei der ersten Fähigkeit geht es darum, die alltäglichen **Lebensanforderungen** gut zu bewältigen.
- Eine weitere Fähigkeit ist eine gute **Selbstakzeptanz**. Wir kennen nicht nur unsere Stärken und Schwächen (Selbsterkenntnis), sondern nehmen uns auch mit diesen komplett an.

Umgekehrt gilt: Menschen, die ständig von Selbstzweifeln geplagt sind, können sich weniger auf andere Menschen einlassen.

- Gute und tragfähige **Beziehungen** zu anderen Menschen aufzubauen, ist eine weitere wichtige Fähigkeit, um ein glückliches Leben zu führen, die zum Teil mit die Fähigkeit zur Selbstakzeptanz gekoppelt ist.
- Bei der vierten Fähigkeit geht es um unsere **Autonomie**. Menschen, die sich nicht vom Urteil, den Handlungen oder Entscheidungen anderer abhängig machen, können eher ein glückliches Leben führen.
- Des Weiteren verfügen diese Menschen über die Fähigkeit, ihrem Leben einen nachhaltigen **Sinn** zu geben.
- Die letzte Fähigkeit betrifft die persönliche **Weiterentwicklung**. Glückliche Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass in der Lage sind, sich flexibel weiter zu entwickeln.

Wenn beide Partner über Selbstakzeptanz und Autonomie verfügen, sind das gute Voraussetzungen für eine glückliche und erfüllende **Partnerschaft** auf Augenhöhe. Als **Paarberater** in Bonn bzw. **Paarberater** in Köln unterstütze ich deshalb die Fähigkeiten meiner Klienten, sich selbst zu akzeptieren und unabhängig von den Urteilen oder Handlungen Dritter zu werden.

Hans-Georg Lauer